**fișa disciplinei**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ III – BASCHET**

anul universitar 2025-2026

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București - Centrul Universitar Piteşti |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/  (ro) | | | **PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ III – BASCHET** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Conf. Univ.dr. FLEANCU JULIEN LEONARD | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Conf.univ.dr. FLEANCU JULIEN LEONARD | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul/ | | III | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | DA | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M3.O.04-03 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | Din care: 3.2 curs | | 2 | 3.3  seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | | 28 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 115 |
| Tutorat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **119** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **175** |
| 3.9 Numărul de credite | | **7** |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Nu este cazul. |
| 4.2 de rezultate ale învățării | Nu este cazul. |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer. |
| 5.2 de desfășurare a laboratorului | * Laboratorul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică care trebuie să includă: teren regulamentar de BASCHET 28 m x 15 m / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. |

**6. Obiectiv general**

Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoştinţelor de bază privind metodologia domeniului şi ale ariei de specializare, să identifice şi să utilizeze adecvat conceptele, teoriile şi modelele privind proiectarea şi planificarea în BASCHET, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură şi macrostructură.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice  - Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.  - Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.  - Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.  - Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport. |
| **Aptitudini** | - Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.  - Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.  - Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.  - Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.  - Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.  - Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.  - Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.  - Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.  - Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.  - Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor. |
| **Responsabilitate și autonomie** | - Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.  - Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.  - Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.  - Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică  - Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.  - Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.  - Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.  - Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.  - Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate  - Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.  - Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile. |

**8. Metode de predare**

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CURS** | | | | | | |
| **Capitolul** | | | **Conținutul** | | **Nr. ore** | |
| I | | | **CURSUL 1**  **Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în BASCHET**  - Forma sportivă. Definiție și caracteristici.  - Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv.  - Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire:  *- Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitoare*  *- Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale*  *- Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție* | | **2** | |
| II | | | **CURSUL 2, 3**  **Planificarea antrenamentului în BASCHET**  **-** Note definitorii  - Importanța planificării  - Tipuri de planuri de pregătire  - Principii și reguli metodice în elaborarea planificării  - Principalele operaţiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare:  *- Fixarea obiectivelor de performanță*  *- Analiza echipei*  *- Fixarea obiectivelor generale de antrenament*  *- ntocmirea graficului periodizării antrenamentului*  - Documentele de planificare | | **4** | |
| III | | | **CURSUL 4, 5**  **Planul de perspectivă**  **-** Introducere  - Conținutul planului de perspectivă de 4 ani  - Tehnica de elaborare a planului de perspectivă  - Planul individual de perspectivă | | **4** | |
| IV | | | **CURSUL 6, 7, 8, 9**  **Macrociclul – planul anual**  - Noțiuni introductive  - Periodizarea  - Clasificarea planurilor anuale  - Periodizarea calităților biomotrice:  *- Periodizarea pregătirii de forță*  *- Periodizarea anduranței*  *- Periodizarea vitezei*  - Perioadele și caracteristicile planului anual:  *- Perioada pregătitoare*  *- Perioada competițională*  *- Perioada de tranziție*  - Diagrama planului anual  - Criterii pentru alcătuirea unui plan anual | | **8** | |
| V | | | **CURSUL 10**  **Mezociclul – planul de etapă**  - Noțiuni introductive  - Tipuri de mezocicluri | | **2** | |
| VI | | | **CURSUL 11, 12**  **Microciclul – planul săptămânal**  - Noțiuni introductive  - Conținutul și structura microciclurilor  - Tipuri de microcicluri  - Cerințe metodice pentru elaborarea unui microciclu | | **4** | |
| VII | | | **CURSUL 13, 14**  **Lecția de antrenament**  - Introducere  - Tipuri de lecţii  - Forme de lecţii  - Structura lecţiei  - Oboseala şi indicaţii metodice pentru lecţiile de antrenament  - Model de plan de antrenament | | **4** | |
|  | | | **Total:** | | **28** | |
| **Bibliografie:**   1. Fleancu J.L., 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – baschet. Curs de uz intern. 2. Achim Şt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – Bucureşti, 2002. 3. Bompa T. Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- Bucureşti, 2003. 4. Colibaba-Evuleţ D., Bota I. Jocuri sportive, teorie şi metodică.- Editura Aldin.- Bucureşti, 1998. 5. Coleman B.E., - Basketball: Techniques, Teaching and Trening, Editura Human Kinetics, 1998. 6. Colibaba E.D., - Baschet.Note de curs. Editura Univ. din Piteşti, 2004. 7. Crossingham J., - Basketball in Action. Editura Human Kinetics, S.U.A., 2000. 8. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului.- Editura FEST.- Bucureşti, 2002 9. F.I.B.A. – Basketball For Young Players. Guidelines for coaches. Editura Dykinson, Madrid, 2000. 10. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Piteşti, 2001. 11. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chişinău 2001. 12. Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universităţii din Piteşti, 2004. 13. Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie şi Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007. 14. Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări şi concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 15. Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităţilor motrice şi evaluare tehnico-tactică în baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 16. Fleancu J.L.,-Concepte moderne de pregătire fizică în baschet la nivelul echipelor de juniori, Editura Universitaria, Craiova 2007. 17. Fleancu J.L.,-Statistica în Educaţie Fizică şi Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007. 18. Ghiţescu I.G.,Moanţă,A.-Baschet. Fundamente teoretice şi metodice, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 2005. 19. Hrişcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica şi tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980. 20. Ionescu Şt.,Dîrjan C.,-Instruire şi performanţă în baschet la copii şi juniori, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.Bucureşti, 1997. 21. Moanţă, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, Bucureşti, 2000. 22. Moanţă, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005. 23. Negulescu C.,Popescu F.,Moanţă A.,Preda C., Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 1997 | | | | | | |
| **Laborator** | | | Nr. ore | |
| **LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL I** | | | | |
| 1 | **Metodica pregătirii atacului apărărilor pe zona ( 2-1-2, 3-2)** | | 2 | |
| 2 | **Metodica pregătirii atacului apărărilor pe zonă (2-3, 1-3-1, 1-2-2)** | | 2 | |
| 3 | **Metodica pregătirii apărări în zonă (**Apărarea pe zonă 2-1-2, 3-2) | | 2 | |
| 4 | **Metodica pregătirii apărări în zonă (**Apărarea pe zonă 2-3,1-3-1,1-2-2) | | 2 | |
| 5 | **Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (**1 jucător om la om, plus patru jucători în zonă ( 1+4,1+1+2,1+3,2+2,1+2+2) ). | | 2 | |
| 6 | **Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (**3 apărători în zonă şi 2 om la om ). | | 2 | |
| 7 | *Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (*Prima linie de 3 jucători apărare om la om, iar a doua linie, de doi, zonă ). | | 2 | |
| 8 | ***Metodica învăţării presingului (***Presingul om la om pe tot terenul, presingul om la om pe ¾ şi ½ de teren,). | | 2 | |
| 9 | **Metodica învăţării zonei presing (**Zona presing pe tot terenul, Zona presing pe ¾ şi ½ de teren ). | | 2 | |
| 10 | **Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării baschetului la echipele de performanţă**  Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice atacului.  Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă. | | 2 | |
| 11 | **Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării baschetului la echipele de performanţă**  Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice atacului.  Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă. | | 2 | |
| 12 | **Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării baschetului la echipele de performanţă**  Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice atacului.  Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă. | | 2 | |
| 13 | **Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării baschetului la echipele de performanţă**  Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice atacului.  Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă. | | 2 | |
| 14 | **VERIFICARE**  Structuri tehnico-tactice.  Joc bilateral.  Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. | | 2 | |
|  | **Total:** | | **28** | |
| **Bibliografie:**   1. Fleancu J.L., 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – baschet. Curs de uz intern. 2. Bompa T. Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- Bucureşti, 2003. 3. Colibaba-Evuleţ D., Bota I. Jocuri sportive, teorie şi metodică.- Editura Aldin.- Bucureşti, 1998. 4. Coleman B.E., - Basketball: Techniques, Teaching and Trening, Editura Human Kinetics, 1998. 5. Crossingham J., - Basketball in Action. Editura Human Kinetics, S.U.A., 2000. 6. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului.- Editura FEST.- Bucureşti, 2002 7. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Piteşti, 2001. 8. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chişinău 2001. 9. Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universităţii din Piteşti, 2004. 10. Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie şi Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007. 11. Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări şi concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 12. 11.. Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităţilor motrice şi evaluare tehnico-tactică în baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 13. Fleancu J.L.,-Concepte moderne de pregătire fizică în baschet la nivelul echipelor de juniori, Editura Universitaria, Craiova 2007. 14. Fleancu J.L.,-Statistica în Educaţie Fizică şi Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007. 15. Ghiţescu I.G.,Moanţă,A.-Baschet. Fundamente teoretice şi metodice, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 2005. 16. Hrişcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica şi tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980. 17. Ionescu Şt.,Dîrjan C.,-Instruire şi performanţă în baschet la copii şi juniori, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.Bucureşti, 1997. 18. Moanţă, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, Bucureşti, 2000. 19. Moanţă, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005. 20. Negulescu C.,Popescu F.,Moanţă A.,Preda C., Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 1997. 21. Predescu T, - Baschet. Curs de bază. Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 1998. 22. Predescu T,Ghiţescu G.,-Baschet.Pregătirea echipelor de performanţă, Editura Semne, Bucureşti, 2001. 23. Predescu T, Moanţă, A.,-Baschetul în şcoală, Editura Semne, Bucureşti, 2001. 24. Sidney Golstein, - Basketball – Coach’s Bible. Editura Golden Aura Publishing – Philadelphia, 1994. 25. Sidney Golstein, - Basketball – Player’s Bible. Editura Golden Aura Publishing – Philadelphia, 1995. 26. Teodorescu L., - Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive. Editura Sport – Turism, Bucureşti, 1995. 27. Wissel Hall, - Basketball: Step to Success, editura Human Kinetics, S.U.A., 1994. 28. Burrall Paye, - Youth Basketball Drills, editura Human Kinetics, S.U.A., 1998. 29. Ken Lumsden, - Complete Book of Drills for Winning Basketball, editura Human Kinetics, S.U.A., 2000. 30. \*\*\*\*\*\* Sistemul Naţional Şcolar de evaluare.- Bucureşti, 2000. 31. \*\*\*\*\*\* Programa Şcolară pentru clasele I – XII.- Bucureşti, 2002. 32. [www.frbaschet.ro](http://www.frbaschet.ro) 33. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) 34. **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* Revistele F.R.B., 2003-2008** 35. **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*** *Statute şi regulamente* - F.R.B. 2011 36. **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*** *Programa şcolară de educaţie fizică şi sport* *-*  M.E.N. Consiliul Naţional pentru Curriculum, Bucureşti, 1999 | | | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen oral | 50 |
| 10.5  Laborator | □ Structuri tehnico-tactice.  □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. | Demonstrația practică  Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat | 30 |
| • Referat ca temă de casă:  □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori  □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetiţională.  Nivelul de instruire: seniori | Portofoliu | 10 |
| □ Participare la activitățile practice. | Observarea activității studenților | 10 |
| 10.6 Condiții de promovare | | | |
| * Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  28.09.2025 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
|  | Conf.univ.dr. FLEANCU Julien Leonard | Conf. Univ.dr. FLEANCU Julien Leonard |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU | |